

Produkt fra workshops til OTU's hjemmeside: <https://www.odensetalentudvikling.dk>

Kort om klubben/uddannelsesinstitutionen – vi arbejder hen imod

På følgende måde arbejder klubben/skolen for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:

<p>1. Den daglige træning/undervisning</p>	<p>Tek2: Vi forsøger at gøre træningen sjov og legende, fremfor konkurrencepræget og specialiserende. Vi fjerner opmærksomheden fra tider og resultater, og vægter personlig, teknisk og fysisk udvikling højere. Tider er på dette hold ikke relevante.</p> <p>Teknik 1: Vi forsøger at gøre træningerne sjove og lærerige. Det skal være spændende at komme til træningen og glæde sig til at komme til svømning. Vi forsøger også at skabe et godt fællesskab på holdet, hvor alle synes det er rart at være. Et fællesskab hvor man snakker pænt til hinanden og hvor man kan samarbejde med alle sine holdkammerater.</p> <p>3rd team: Vi forsøger at være i øjenhøjde med atleterne. Vi forsøger at holde motivationen høj, bl.a. gennem selvbestemmelse for atleterne.</p> <p>2nd team: We always try to have a dynamic component in our practices. It's important to keep the swimmers interested at the same time that we are trying to build a good base (giving them what they need for the present and for the future) to become better athletes.</p> <p>1st Team: Echo the above statement from the 2nd team</p>
<p>2. I dialog med atleten/eleven</p>	<p>Tek2: Trænere forsøger at fungere som energikilde til atleterne med en gejst og positivitet omkring træningen og i dialog med atleterne. Emner som ligger udover svømmehallen forsøges inkorporeret i dialogen.</p> <p>Teknik 1: Vi er opmærksomme på at fremstå åbne og imødekommende. De skulle gerne føle sig trygge ved at snakke med os om deres bekymringer. Vi ønsker derudover også at de gerne vil fortælle os om de gode ting der sker i deres liv - de små ting er også vigtige, fx hvis de har fået deres livret eller haft en succesoplevelse i skolen.</p> <p>3rd team: vi prøver at være forstående, men også indbyde til refleksion hos atleterne.</p>

	<p>2nd team: we try to always be open for all the swimmers. We let them talk with us about everything they need - just like this we can build a relationship built on truth and confidence.</p> <p>1st team: Always open to chatting with the athletes about their experience and how the season is going both in and out of the pool.</p>
<p>3. Mulighed for at udvikle færdigheder der er relevante uden for sporten/skolen.</p>	<p>Tek2: Stort fokus på selv at lære at tage ansvar i sin træning, kan lede op til en nemmere overgang til senior hvor det især forventes at man kan have ansvar for mange bold på en gang (uddannelse, sportskarriere og socialt liv).</p> <p>Teknik 1: Et stort fokusområde er for teknik 1, at de lærer at samarbejde og kommunikere med hinanden. Vi forventer at de øver sig i at deltage aktivt i forskellige situationer, lytter opmærksomt og forholder sig roligt mens deres holdkammerater snakker, og giver hinanden plads til at være sig selv. De øver sig også meget i at koncentrere sig om en given opgave.</p> <p>3rd team: Vi påbegynder arbejdet med fokus og refleksion.</p> <p>2nd team: we're looking to have given them all the tools for being a successful person in the future. It's important that they assume their responsibilities and be responsible for themselves - learn how to split the time correctly to make everything happen.</p>
<p>4. Kun klubber: Alderstilpasset træning og sen top</p>	<p>Tek2: Træning for 6-9 årige hvor der stort set ikke snakkes resultater og præstationer, men i højere grad glæde ved vand og et ønske om at lære mere.</p> <p>Teknik 1: Vi fokuserer meget på at de for nogle gode grundfærdigheder, hvor de senere hen kan bygge videre. Vi arbejder på at give dem gode oplevelser med svømning, fx at de godt kan lide at gå på deres hold, at de kan lide at tage til stævner, og at de kan lide at tage til træning.</p> <p>3rd team: træningen er tilpasset atleternes niveau. vi søger at have et opgave og process fokus og ikke et resultat fokus. I denne periode er det vigtigere at atleterne har det sjovt frem for om de svømmer hurtigt.</p> <p>2nd team: we are on a process which follows what they have been doing before. Not exactly what they should do now but I believe that we are on the right track.</p>

	<p>1st Team: We are working on specifying program at increasingly high levels for the individual athletes on the team</p>
<p><i>På følgende måde samarbejder klubben/skolen med andre institutioner for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:</i></p>	
<p>5. Kommunikation med skole/klub</p>	
<p>6. Kommunikation med forældre</p>	<p>Tek2: Første hold i konkurrenceafdelingen, derfor bruges der tid på at undervise forældre i hvordan man bedst muligt støtter sine børn i den rigtige mængde, og stiller de rigtige spørgsmål.</p> <p>Teknik 1: Vi har stort fokus på at informere forældrene om hvad der forventes af både dem og svømmerne. Vi lærer dem om hvad det kræves af dem at deltage i stævner og aktiviteter på holdet.</p> <p>3rd team: (Simone har kontakten)</p> <p>2nd team: Good relationship between coaches and parents. Always available to help and very open to our work and our ideas.</p> <p>1st Team: Parents are engaged but are encouraged to take a less active role in the careers of senior aged swimmers.</p>
<p>7. Mulighed for at fokusere på det hele menneske.</p>	<p>Tek2: Det er børn vi har med at gøre, og de skal have plads til at være børn. Der skal grines, fjolles og pjattes i det omfang som børnene har behov for det. En glad svømmer, er vigtigere end en svømmer som specialiserer og topper hurtigt.</p> <p>Teknik 1: Vi fokuserer meget på at de skal lærer hinanden at kende på forskellige måder, både på land og i vand. De skal skabe gode relationer til hinanden, lige meget om de er samme alder, eller svømme på samme niveau. De skal have det sjovt til svømning, og de skal føle at svømning kan være et frirum hvor de kan være sig selv og have det sjovt. Vi vil gerne hjælpe svømmerne med at blive dannede mennesker.</p> <p>3rd team: vi ønsker at give atleterne de bedste muligheder for fremtiden, derfor handler alt vores landtræning primært også om basale motoriske funktioner. vi ønsker at give dem redskaber i form af fokus og refleksion som de kan bruge i andre dele af deres liv.</p>

	<p>2nd team: Of course our goal is to create good swimmers, however we can't forget about their ages. Of course they should have some responsibilities but it's also important on the coach's job to manage their expectations - before that they can be a good swimmer they have to be good persons doing exactly what they need to do to grow up healthy and happy.</p> <p>1st Team: Learning how to adapt their pool training to include things outside the pool. Individualised based on needs but athletes are encouraged to maintain a high degree of focus on their sporting careers.</p>
<p><i>Du kan finde mere information om klubben/skolen</i></p>	<p><i>Indsæt link...</i></p>